

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
муниципального образования город Новороссийск**

Согласовано
решением педагогического
совета протокола № 1
от «30» августа 2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
«ОЛИМП»
_____ А.А.Демченко
Приказ № 83/1-пр
«31» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6e47143334178c760f3066dabeb3c085
Владелец Демченко Александр Алексеевич
Действителен с 05.06.2023 по 28.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО» (ИТФ)**

Разработчики:
Хон Евгений Илларионович, тренер-
преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Монастырева Л.И., инструктор-методист
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»

Новороссийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ

2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

2.6. Календарный план воспитательной работы

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.8. План инструкторской и судейской практики

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

3. Система контроля

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки

3.1.1. На этапе начальной подготовки

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

4.1.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

4.2. Учебно-тематический план

4.3. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ

- 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
- 6.2. Кадровые условия реализации Программы
- 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа), разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

1.2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1351. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: «формальные комплексы», «весовые категории», «спарринг - командные соревнования» (далее - «командные соревнования»), с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Цель программы: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Современная система подготовки тхэквондиста представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень подготовки обучающихся к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система учебно-тренировочного процесса;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности:
 - подготовка кадров;
 - научно-методическое и информационное обеспечение;
 - медицинское и медико-биологическое сопровождение;
 - материально-техническое обеспечение;
 - финансирование;
 - организационно-управленческие факторы;
 - факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям тхэквондо ИТФ. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также

финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Функции системы спортивных соревнований в тхэквондо очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие тхэквондо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Реализация образовательной программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения обучающимися следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также – НП);
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее также – УТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также – ССМ)

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;
- этап УТЭ: этап спортивной специализации до 3-х лет; этап спортивной специализации свыше 3-х лет;
- этап ССМ: этап совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет; этап совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами

спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-тхэквондистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- овладение основами техники и тактики тхэквондо;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики тхэквондо;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»			

Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, спарринг постановочный			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс» минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 7 лет. Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, спарринг постановочный минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 10 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий:

этап начальной подготовки – **24 чел;**

учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) – **16 чел.;**

этап совершенствования спортивного мастерства – **10 чел.**

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------

2.4. Структура годичного цикла спортивной подготовки

Круглогодичность учебно-тренировочной деятельности в тхэквондо - одно из определяющих условий её эффективности. Периодизация структуры годичного цикла спортивной подготовки тхэквондистов, её деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение их и продолжительность обусловлены тремя основными факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях; уровнем подготовленности спортсмена; индивидуальностью развития его спортивной формы.

При планировании учебно-тренировочного процесса по тхэквондо ИТФ в СШ разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- годовой учебно-тренировочный план на **52 недели**;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на учебный год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ).

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В тхэквондо по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В) микроцикл.

Мезоцикл - структура средних циклов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике тхэквондо средний цикл тренировки содержит от трех до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются

задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической, функциональной и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической и функциональной подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами техники тхэквондо: стойки, стэповая подготовка, техника защиты и ударов руками и ногами; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических и функциональных качеств, совершенствование техники тхэквондо, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей

систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-

поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, но и нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода

Виды планирования учебно-тренировочного процесса

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки (для групп ССМ);
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.)

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по тхэквондо ИТФ, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами обучения при реализации осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются групповая, индивидуальная, смешанная, фронтальная, круговая и иные формы организации тренировки.

В тхэквондо ИТФ применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Равномерный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение физических упражнений циклического характера в течение 30-40 минут и более, до нескольких часов. Тренировка равномерной интенсивности направлена на развитие, или поддержание уровня общей выносливости (аэробной выносливости).

Аэробная выносливость является базовой в организме и обеспечивает клеточное дыхание до конечных метаболитов расщепления глюкозы и фруктозы цикле Кребса до конечных метаболитов, углекислого газа и воды. С точки зрения здоровья, это самая физиологичная и полезная физическая нагрузка, обеспечивающая рациональную работу кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Равномерная по интенсивности нагрузки тренировка может использоваться в двух вариантах в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами. В

первом случае, как развивающая в диапазоне ЧСС 140-160 уд мин. Во втором – как восстановительная в диапазоне ЧСС 120-130 уд мин. Снижение интенсивности физической нагрузки ниже 120 уд мин, не оказывает заметного тренировочного эффекта на организм спортсмена. Из средств тренировки могут применяться основные упражнения тхэквондиста, но чаще, бег, плавание и другие циклические виды упражнений.

Переменный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение работы в течение длительного времени, но в отличие от равномерного метода, интенсивность тренировки меняется. Если рассмотреть на примере бега, то, например, выполняется равномерный бег в течение 5 минут, затем ускорение 20-30 сек, затем снижение скорости бега на 5 мин и опять ускорение 20-30 сек. И так многократно, в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами.

Повторный метод состоит из серии упражнений максимальной интенсивности, между которыми есть паузы отдыха. Паузы отдыха могут быть большими, до полного восстановления работоспособности, укороченными и жесткими, когда следующее упражнение выполняется на фоне не довосстановления. Обычно такой метод применяют для развития скоростной, или скоростно-силовой выносливости, а повторный для развития быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондиста.

Повторно-интервальный метод предполагает периоды отдыха между упражнениями и разная интенсивность выполнения упражнений.

Эти методы носят название регламентированные.

Игровой метод не регламентированный, там каждый участник сам решает в каком темпе или режиме будет участвовать в игре. В нем больше самостоятельности и интуитивности, есть возможность развивать тактическое мышление и приобретать опыт взаимодействия в команде игроков.

Учебно-тренировочные мероприятия

Планирование участия обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Функции системы спортивных соревнований в тхэквондо ИТФ очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства обучающихся. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие тхэквондо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Соревнования в тхэквондо ИТФ – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных дисциплинах.

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в тхэквондо ИТФ по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся по программе участвуют в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Для спортивной дисциплины: «формальные комплексы»					
Контрольные	-	-	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	3
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, спарринг постановочный					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	3

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»						
1	Общая физическая подготовка (%)	46 - 48	31-36	25-26	13-15	13-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-7	9-10	17-18

4	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова: «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
1	Общая физическая подготовка (%)	46 - 48	31-36	25-26	13-15	13-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23	17-18
3	Спортивные соревнования (%)	1-2	2-3	6-7	9-10	17-18
4	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41	33-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	3-6	4-5	3-5	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» для спортивной дисциплины «формальные комплексы» (в часах)

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	Свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 -6 час.	6-8 час.	10-14 час	14-18 час.	20-24 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	4 час.
		Наполняемость групп				
		12-24 чел.		8-16 чел.		5 -10 чел.
1	Общая физическая подготовка	110 -112	112-150	135-185	110-132	148-187
2	Специальная физическая подготовка	43-59	60-80	104-145	160-215	187-224
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-50	72-94	187-224
4	Техническая подготовка	67-117	118-153	200-284	298-383	374-441
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-18	18-24	26-36	37-46	41-49
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-14	21-28	41-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4-6	6-9	10-14	30-38	62-74
	Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальные комплексы»**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах								
		5 час.	6 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	20 час.	22 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
		Наполняемость групп								
		12-24 чел.	12-24 чел.	12-24 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	5-10 чел.	5-10 чел.
1	Общая физическая подготовка	124	112	150	132	161	185	121	148	171
2	Специальная физическая подготовка	46	59	80	104	123	145	190	187	199
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	43	50	83	187	205
4	Техническая подготовка	75	117	154	202	242	284	340	374	411
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	18	24	26	31	36	41	41	45
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	24	41	45
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	6	8	10	12	14	33	62	68
	Общее кол-во часов в год	260	312	416	520	624	728	832	1040	1144

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	Свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 -6 час.	6-8 час.	10-14 час	14-18 час.	20-24 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	4 час.
		Наполняемость групп				
		12-24 чел.		8-16 чел.		5 -10 чел.
1	Общая физическая подготовка	108-144	97-129	135-187	105-134	150-187
2	Специальная физическая подготовка	40-53	58-77	103-145	167-215	187-224
3	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	9-12	36-50	72-93	187-224
4	Техническая подготовка	65-85	118-158	200-282	298-383	374-441
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,	9-12	18-24	26-36	36-46	41-49
8.	Инструкторская и судейская практика	4-6	6-8	10-14	21-28	41-49
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4-6	6-8	10-14	29-37	60-74
	Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Годовой учебно-тренировочный план

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах								
		5 час.	6 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	20 час.	22 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
		Наполняемость групп								
		12-24 чел.	12-24 чел.	12-24 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	5-10 чел.	5-10 чел.
1	Общая физическая подготовка	120	144	129	135	159	187	124	150	171
2	Специальная физическая подготовка	42	53	77	103	124	145	191	187	202
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	12	36	43	50	78	187	202
4	Техническая подготовка	73	85	158	200	243	282	341	374	411
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	24	26	31	36	41	41	45
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	8	10	12	14	24	41	45
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	6	8	10	12	14	33	60	68
8	Общее кол-во часов в год	260	312	416	520	624	728	832	1040	1144

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная работа		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в тхэквондо ИТФ; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года (для групп УТЭ И ССМ)

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта; -организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья»; участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь»	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -О формировании правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). Беседы с родителями: Здоровы образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия: Показательные выступления посвященные ВОВ: - Дню освобождения Новороссийска; -Участие в акции «Бескозырка»	В течение года Сентябрь Февраль
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: -физкультурных и спортивно-	Показательные выступления

		массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках	спортсменов по виду спорта тхэквондо на первомайских мероприятиях.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты – в соревновательной форме. Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Очная лекция	Сентябрь март по тематическому плану октябрь, март	Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение – https://rusada.ru/education/online-training/ https://rusada.ru/education/online-training/ .Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.	В течение года По тематическому плану	Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение – https://rusada.ru/education/online-training/ : -«Антидопинг»; Лекция-семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля». Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	По тематическому плану	

Примерный тематический план

№ пп	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом

2.	Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди обучающихся 2. Основы управления работоспособностью обучающегося 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные вещества и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические последствия допинга 7. Процедура допинг-контроля
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода многолетней подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией тхэквондо ИТФ и применять ее в учебно-тренировочных занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
4. Уметь руководить командой на соревнованиях.
5. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Судейская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение основных положений правил по тхэквондо ИТФ. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
	2	Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	
	3	Изучение и проведение процедуры взвешивания. Судейство тренировочных поединков и выступлений в качестве бокового судьи, арбитра. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству клубных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитра	
	4	Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение протоколов поединков и выступлений. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований среди детей в качестве рефери, бокового судьи, арбитра при наличии соответствующей квалификации	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Изучение обязанностей руководителя площадки. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации	В течение года

	2	Изучение обязанностей заместителя главного секретаря, главного секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки, заместителя главного секретаря. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству областных, городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации. Дальнейшее совершенствование ранее изученных навыков. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству соревнований различного уровня при наличии соответствующей квалификации.	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий
--	---	---	--

В качестве судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки:

Судейская практика:

- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве бокового судьи;
- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве зам. главного судьи;
- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве рефери на площадке.

Инструкторская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в тхэквондо ИТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	2	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь	

		их исправлять	
	3	Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят разминку и заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.	
	2	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах 18 начальной подготовки. Секундирование на школьных и городских соревнованиях. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем или под его контролем проводят разминку и заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Секундирование на соревнованиях различного уровня.	

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска

этап (этап спортивной специализации)		к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие её объемам и интенсивности.	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 минут
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с массажным маслом, 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего. Локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе учебно-тренировочных занятий
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж, в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей	3 минуты

		направленности	
После учебно-тренировочного занятия	Восстановление функции кардиорапираторной системы, лимфоцеркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж.	8-10 минут
		Душ – теплый, умеренно-холодный, теплый	5-10 минут
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам

следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении

соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: *витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна*. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Физические факторы восстановления

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. +15 гр.с).

Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием –

разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

3. Система контроля

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, формальные комплексы;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 70% объема нормативов общей физической и специальной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			7.10		7.35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более			
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10		6.30	
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более			
			18		19	

Нормативы общей физической и специальной физической

**подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.0	18.30
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				

4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня усвоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, на дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики.

На первом и втором этапах многолетней подготовки с 10–11 до 13–14 лет учебно-тренировочный процесс строится преимущественно на основе годовых микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже — последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем при постановке задач максимального раскрытия индивидуальных возможностей обучающихся для достижения высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация тренировки становятся более сложными.

Для обучающихся 10–12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий преимущественно общего двигательного содержания в течение 9–10 месяцев каждого года. При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть

предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Учебно-тренировочные занятия 13–14-летних обучающихся строится также без периодизации годового цикла при возможном увеличении числа занятий в неделю до четырех. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или в воскресенье. При этом необходимо учитывать влияние нагрузки на специализированных тренировках и объемов выполняемых технических действий для планирования отдыха от занятий за два-три дня до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Не рекомендуется изменять содержание недельных циклов под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки.

Желательным является двигательное совершенствование юных обучающихся в летнее время (июнь–август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Периодизацию в годовом цикле целесообразно применять лишь для обучающихся с предпосылками к демонстрации высоких достижений. Разделение годового цикла на периоды, и этапы, его направленность на высшую подготовленность обучающихся к главным соревнованиям возникают для квалифицированных обучающихся тхэквондистов, начиная с возраста 15–16 лет при стаже занятий 4–5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на три макроцикла (периода):

- подготовительный период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- соревновательный период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- переходный период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Подготовительный период — наиболее продолжительная структурная единица тренировочного макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и вегетативной сфер организма. Это позволяет эффективно решать задачи совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств, тактической и психической подготовки.

Подготовительный этап с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов: общеподготовительного, специально-подготовительного, может быть и большее число этапов (контрольный, предсоревновательный и т.д.).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств

к преимущественному специализированию двигательного состава боевых действий и психических качеств обучающихся тхэквондистов.

Специально-подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Его основные задачи — увеличение доли специально подготовительных упражнений — направленных на технико-тактическое совершенствование, улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа. На этом этапе состав действий и тактических средств их применения становится предметом углубленного анализа. Преобладает целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и использованию основных разновидностей боевых действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам, создаваемым угрозами и ложными движениями.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются для психической реабилитации обучающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Переходный период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для обучающихся, имеющих различия в уровнях соревновательных достижений. Обычно первый восстановительный этап составляет продолжительность в две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле–июне не предусматривается крупных официальных соревнований, целесообразно продолжить технико - тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь–август) для всех категорий обучающихся на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Ведущими из них являются:

- усовершенствование состава подготавливаемых действий и действий нападения и обороны, тактических средств их применения в поединках;
- специализирование проявлений двигательных и психических качеств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Повышение уровня владения техникой и тактикой тхэквондо, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступлений, так и индивидуальным

возможностям обучающихся. При необходимости возможна коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния обучающегося.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики обучающихся.

Графическое изображение годичного цикла может представлять собой график с одной вершиной — главное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с не сколькими вершинами важных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Число и содержание недельных циклов при этом лимитируются продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводными.

Приближение условий учебно-тренировочного занятия к требованиям соревнований достигается варьированием тренировочных заданий по видам подготовок при стремлении к сохранению устойчивого двигательного состава боевых действий. Моделирование двигательного режима осуществляется многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в учебно-тренировочных спаррингах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Психическая напряженность моделируемых условий соревнований достигается введением серии поединков с высокой моторной плотностью тренировок, присущей ответственным соревнованиям. Высокоинтенсивные поединки и условный спарринг воздействуют в основном на психическую сферу тхэквондиста, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности психомоторных реакций и боевых психических состояний быстрее достигается в условиях ударных нагрузок. Монотонность в тхэквондо приводит к психическим перегрузкам и снижению мотивации к высшим достижениям.

В тренировочном процессе тхэквондистов можно выделить три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательной.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение нагрузки, моделирующей соревновательную, или ее снижение до вхождения тхэквондиста в спортивную форму.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность проведения тренировочных занятий. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных тхэквондистов.

В спортивной подготовке применяются следующие основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики тхэквондо ИТФ;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы тренировочных воздействий:

1. По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный;
- равномерный;
- переменный;
- круговой;
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В обучении техники и тактики борьбы:

- целостно-конструктивный;
- направленного прочувствования движений;
- срочной информации (получение обучающимися от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).

3. Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого обучающегося.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям тхэквондо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочных занятий – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания тхэквондо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике тхэквондо на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Общая физическая подготовка

Тхэквондо ИТФ - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, обучающимся необходим высокий уровень развития скоростно-силовых

качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные, осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники тхэквондо ИТФ.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости тхэквондиста. Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных атакующих действий на боксёрских мешках, грушах, макиварах, лапах; имитация различных технических действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по лапам и макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Широко используются при подготовке обучающихся специализированные игровые комплексы:

Игры в касания:

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный

Технико-тактическая подготовка на начальном этапе подготовки

Основная направленность на начальном этапе подготовки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

При организации обучения тхэквондо ИТФ детей в группах начальной подготовки большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой обучающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися начального этапа подготовки определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Изучение техники тулей (формальные комплексы)

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги:

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1.Чон-Джи

Это первый туль с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки.

2.Дан-Гун

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

Изучение техники масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответные атаки
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируге	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Тренировочное занятие в группе начальной подготовки 1-го года обучения определяется изучением начальных основ техники и

тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера.

Изучение соревновательного спарринга

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Изучение техники ударов руками и ногами

Ап чумок хируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрывания удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближения противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок хируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Учебно-тренировочные задания:

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Соревновательный спарринг

Основные стойки, приемы, передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используется в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближений противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника

Изучение техники масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответные атаки
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируге	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Изучение соревновательного спарринга

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Изучение техники ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные

действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающего противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближения противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания:

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой ближней рукой	25
- прямой дальней рукой	20

- прямой ближней ногой	20
- боковой ближней ногой	20
- боковой дальней ногой	15
Итого	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой передней рукой	20
- прямой дальней рукой	20
- боковой в сторону ближней ногой	20
- двит чаги	20
- боковой ближней ногой	20
Итого	100

Основная направленность учебно-тренировочных занятий для обучающихся в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Техника масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок Чуке макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Ганнун со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ап пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Изучение техники тулей (формальные комплексы)

До-Сан

24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги
2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки
3. Ганнун со сан сонкут тульки
4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп береги
5. Ганнун со нопунде пальмок хечо макки
6. Каунде апча бусиги
7. Аннун со сонкаль йоп береги

Вон-Хё

28 движений. Новые движения

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги А (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

Юль-Гок

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки
-баро гольчо

- банде гольчо макки
- 5. Ганнун со ап палькуп тереги
- 6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
- 7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки.

Изучение соревновательного спарринга

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.

Подскок.

Подскок и закрытие вперед.

Подскок и повторный подскок.

Серия шагов вперед и подскок.

Серия шагов назад и отскок.

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

- после подшагивания – проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрывания удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из степа;
- отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чуруги	Ап чаги	Йоп чаги	Долео чаги	итого
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого:	15	30	25	30	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;

- после подшагивания;
- из степа;
- отшагивая назад – удар.

Доллео чаги (боковой удар вперед под 90⁰) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад – удар.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Имитация атак	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- передний прямой рукой – боковой в сторону	20
- передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой	20
- передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атаки в защиту применяются для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	15

Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	20
- двойка руками	
- тройной удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака из «степы» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака из «степы»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой	10
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой	
Итого	100

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (панде)	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке	10

- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + двит чаги	
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	10
Итого:	100%

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- боковой удар ближней ногой	5
- прямой удар дальней ногой	5
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
Итого	100

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа

В учебно-тренировочных группах 1-4-го годов подготовки обучающиеся проходят этап спортивной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике тхэквондо ИТФ.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая

подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной подготовки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой тхэквондо ИТФ и физической подготовленностью спортсменов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные, осуществляются средствами других видов спорта.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах

туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках,

головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для тхэквондо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки в тхэквондо, являются упражнения со специальными снарядами и тренажёрами. Сюда же входит выполнение специальных заданий с партнером, направленных на развитие необходимых физических качеств и совершенствование технических навыков тхэквондиста.

Правильность использования средств специальной подготовки проверяется при выполнении тренировочных заданий и особенно во время соревнований. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами спортсменов, показанными в тренировках и соревнованиях.

Тренировочные задания по решению технико-тактических задач эпизодов поединка:

Структура процесса подготовки тхэквондиста ориентирована на ознакомление закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в тхэквондо нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, бойцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура тренировочного процесса в тхэквондо должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

Это делает необходимым введение в тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части поединка и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и спортсмена, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения технического приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование.

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

При любом подходе к освоению техники тхэквондо (ИТФ) это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Задания по освоению действий «первым номером»:

Правила ведения поединка предусматривают наказание бойца за уклонение от поединка - бездейственное отступление. Умение применять свой арсенал технических действий не отступая, а тесня противника, может привести к выигрышу схватки без проведения большого числа приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление.

Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «первым номером» означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может контратаковать («встретить») атакующего; овладеть способами преодоления защитных действий, совершенствовать свои атакующие действия, используя при этом возможные способы «раздвигания» противника и т.п..

Задания по освоению действий «вторым номером»:

Умение применять свой технический арсенал в ответ на атакующие либо обманные действия противника дает некоторые преимущества (в том числе и психологические) перед противником, который вынужден не только искусно маскировать свои действия, но и постоянно догонять противника. Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «вторым номером» означает: предвидеть возможные атакующие действия противника; овладеть способами защиты от атаки противника, в основном за счет изменения дистанции (разрыва и сокращения), а также способами контратаки на основные атакующие действия; уметь противодействовать ударной технике соперника и т.п.

При ведении боя «вторым номером» очень важно умение правильно и быстро контратаковать. Применение контратаки является очень важной частью тактической подготовки спортсменов. Многие из действующих спортсменов избирают контратаку своим главным оружием, но такая подготовка является односторонней. Разноплановый боец должен уметь вести

бой, как первым, так и вторым номером в зависимости от боевой ситуации и тактической схемы противника. Рассмотрим виды контратак:

1. Опережение

Атака в ответ на предварительные, подготовительные действия противника, либо проведенная и законченная после начала атаки противника, но до ее завершения.

Пример: нерио чаги ведущей (ближней) ногой в ответ на сближение или перенос веса тела противника для нанесения удара.

2. Встречная

Атака с применением защиты от атаки противника, проведенная одновременно с ней.

Пример: прямой удар рукой с уклоном в ответ на прямой удар рукой противника.

3. Ответная

А) Атака, проведенная после применения защиты от атакующего действия противника.

Пример: блок рукой от удара доллио чаги противника ногой с последующей атакой двитчаги в голову.

Б) Атака, проведенная после защиты от одного атакующего действия противника, но до начала или до завершения последующих атакующих действий в комбинации.

Задания по применению определенной техники и определению стратегии поединка:

Вообще, отличие тхэквондо от других единоборств заключается не только в разнообразии техники как таковой, но и в разнообразии тактических вариантов применения этой техники, поэтому особое внимание следует уделять не изучению все новых и новых технических действий, а применению разученных простых действий в различных боевых ситуациях. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого бойца, действующих соответственно «первым» и «вторым» номером. Например, 1-й наносит только удары руками, 2-й только ногами; 1-й только защищается или уходит от ударов, 2-й наносит удары ногами и руками, 1-й бьет ногами определенные удары, второй ведет вольный бой и т.д.

Важнейшей частью тактической подготовки в тхэквондо (ИТФ) является определение стратегии поединка. Стратегия определяется на каждый конкретный поединок отдельно и нацелена она, естественно на победу. Влияние на стратегию оказывает состояние спортсмена, его техническая и физическая подготовленность, излюбленные приемы и комбинации, а также аналогичные характеристики соперника. Используя свои сильные стороны и слабые стороны противника, спортсмены в большинстве случаев должны стремиться к чистой победе. Стремление к чистой победе обуславливается следующими критериями:

- сохранение сил и боеспособности в рамках турнирной стратегии
- получение минимального числа штрафных очков

Технико-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основная направленность учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе 1,2 года обучения – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года продолжается освоение техники тулей (формальных комплексов), увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение последующих двух лет, осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей обучающихся для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 11–12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12–14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно координационных движений. У 13–14 летних занимающихся воз можно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у обучающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением.

Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость –

только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание раз витию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13–14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11–12 лет.

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочных 1,2 года обучения

Изучение техники тулей (формальные комплексы)

Методика освоения тулей, программы 9–1го гыпа.

1. **Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**
2. **Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**
3. **До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)**
4. **Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)**
5. **Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)**
6. **Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)**

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп береги
8. Ганнун со санг чумок сево хируги
9. Ганнун со санг чумок движибо хируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп береги
12. Нюнча со банде хируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки

14. Годжун со дигутжа ай макки

15. Моа со киокча хируги

7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки

2. Моа со дунг чумок йоп дви береги

3. Ганнун со кёча чумок нулло макки

4. Ганнун со бакат пальмок сан макки

5. Муруп оллио чаги

6. Ганнун со опун сонкут нопунде тульки

7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки

8. Нюнча со дунг чумок йоп дви береги

9. Кеча со кёча чумок нулло макки

10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

7. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)

29 вижений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)

2. Суджик соги

3. Аннун со сонбадак миро макки

4. Нюнча со оллио хируги

5. Суджик со сонкаль неро береги

6. Нопунде доллео чаги

7. Нюнча со баро хируги

8. Нюнча со йоп палькуп тульки

9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

Соревновательный спарринг

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	доллео чаги	неро чаги	Итого
С места на стоящего противника					5	5
С места на сближение с противником					5	5
С шагом				5	5	10
После подшагивания		5		5		10
С подскоком	5	5				10
Из степа (с места)		5		5		10

Из степа (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)		5		5		10
После разножки (с шагом)	5			5		10
После поворота на 90 ⁰			5	5		10
Отшагивая назад	5	5				10
Отшагивая в сторону		5		5		10
Итого	15	30	5	35	15	100

Рекомендуемые учебно- тренировочные задания

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллео чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «сте па» в туловище и голову.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с под шагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90°.

Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.

Встречная атака йоп чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой доллео чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы.

Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
Применяемые комбинации и серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	25
- двойка руками	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
Итого	100

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главными являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности

совмещения тактических воздействий на противника на момент атакowego старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). При меняется против противника, находящегося на месте или медлен но передвигающегося по доянгy. Сближению с противником пред шествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»	Объем в %
<p align="center">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар передней ногой сверху 	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>
<p align="center">Применяемые серии</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + боково удар ногой в голову со скольжением - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой 	<p>11</p> <p>11</p> <p>11</p> <p>11</p> <p>11</p>
<p align="center">Применяемые комбинации</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову - прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
Итого	100

Атака из «стена» – увеличение вариативности выполнения

Атака из «стена»	Объем в %
<p align="center">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар передней ногой сверху 	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>
<p align="center">Применяемые серии</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + боково удар ногой в голову со скольжением - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками 	<p>11</p> <p>11</p> <p>11</p> <p>11</p>

- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	11
Применяемые комбинации	
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака после бокового маневра	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало возвращения после сближения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем в %
<p>Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар ближней ногой - прямой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
<p>Применяемые серии ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками + боковой удар ближней ногой - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - двойка руками + прямой удар ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар в голову 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
Итого	100

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты подготовки с перехватом инициативы.

Атака на ложную атаку	Объем в %
<p>Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - двит чаги - пандэ 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
<p>Применяемые серии ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар в голову 	<p>20</p> <p>20</p> <p>30</p>
Итого	100

Атака серией против серий (темповой перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Атака серией против серий (темповой перебой)	Объем в %
<p>Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками + двойка руками с дальней ногой - двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой - двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней 	<p>40</p> <p>40</p> <p>20</p>

ногой	
Итого	100

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 3,4 года обучения

Основная направленность – ознакомление с основными видами спарринга, комплексных упражнений (формальный комплекс), адаптация к условиям соревнований.

Техника масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Спарринг на два шага (ибо масоги).

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ного-ноги а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильба-масоги):

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

Изучение техники тулей (формальные комплексы)

Методика освоение тулей, программы 9-1-го гыпа

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гып – жёлтый пояс)
3. До- Сан (7-й гып – жёлтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон –Хё (6-1 гып – зелёный пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)
6. ЧунгГун (4й гып — голубой пояс)
7. ТэГе (3й гып — голубой пояс с красной рисккой)
8. ХваРанг (2й гып — красный пояс)

9. ЧунМу (1й гып — красный пояс с черной риской)
30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап береги.
2. Тимио йоп ча хируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап береги.
5. Каунде двитча хируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок нопунде йоп береги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со санг сонбадак оллио макки.

Соревновательный спарринг

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	ап чумок чаруги	ап чаги	йоп чаги	двит чаги	панде доллео чаги	бандадь чаги	доллео чаги	горо чаги	нерио чаги	Итого
С шагом									5	5
После подшагивания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С набеганием	5									5
Из степя (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90 ⁰				5				5		10
После поворота на 180 ⁰							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Ап чумок чаруги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

Действие нападения и обороны

Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты	Объем в %
Применяемые одиночные удары	

- прямой удар ближней рукой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- боковой удар снизу ближней ногой	15
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар сверху ближней ногой	15
Применяемые комбинации	
- двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
Итого	100

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	30 10
- двойка руками	
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением.	20
Итого	100

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360 ⁰	20
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Атака из «челнока»	Объем в %
<p style="text-align: center;">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - боковой удар передней ногой сверху 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые серии</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой 	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые комбинации</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову - прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову - прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
Итого	100

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Атака после бокового маневра	Объем в %
<p style="text-align: center;">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой - прямой удар передней ногой сверху 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые серии ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + прямой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой 	<p>15</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>20</p>
Итого	100

Атака на взаимосближение широко применяется в бою, так как в ней используется движение противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Атака на взаимосближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары - боковой удар дальней ногой - прямой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой	5 5 5
Применяемые серии ударов - двойка руками - двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - прямой удар передней ногой + боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	5 20 20 10 10 10 10
Итого	100

Атака на начало возвращения после сближения

Атака на начало возвращения после сближения	Объем в %
Применяемые одиночные удары - боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней рукой - прямой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой	10 10 10 10
Применяемые серии ударов - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10 10 20 20
Итого	100

Атака на вызов

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой - боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней ногой	10 10 10 10

Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
Итого	100

В тхэквондо атаки против атак входят в арсенал всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

<i>Атака с опережением удара</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	50
- прямой удар передней рукой	50
Итого:	100

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

<i>Встречная атака</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой	20
- прямой удар дальней рукой	20
- двит чаги	20
- панде	20
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого:	100

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

<i>Контратака против одиночного удара</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой сверху	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойной боковой в сторону ближней ногой	10
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого:	100

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевшего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

<i>Ответная атака на возвращение</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой удар дальней ногой	
- боковой удар ближней ногой	
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойной боковой в сторону ближней ногой	10
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого:	100

Тактическая подготовка учебно-тренировочного этапа

Обучение наступательным действиям

Преднамеренно:

- маневрировать для захвата инициативы;
- атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;
- атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника;
- атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать:

- длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;

- намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак;
- длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;
- намерения противника применять определенные виды защиты.

Маскировать:

- атаки, используя медленное сближение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку;
- атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

- подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке комбинаций ударов;
- от защиты к атаке серией ударов;
- от атаки одним ударом к серии ударов;
- от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать

- количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит;
- количество угроз и длину сближения.

Применять маневры в поединке:

- ударное нападение;
- маневренное нападение, владея инициативой перемещения
- по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

- произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно

Преднамеренно:

маневрировать отступая, выполняя имитацию атак;

защищаться:

- от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;
- от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);
- от контратак;
- контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов;
- контратаковать ударом в раскрывающийся сектор;

- контратаковать с боковым маневром;
- контратаковать с предварительной угрозой;
- опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

- намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;
- сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;
- длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

- защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение;
- защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать:

- атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;
- атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;
- атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;
- контратаки противника с разворотом и встречать их атакой
- на опережение;
- атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

- от контратаки к защите и ответу;
- от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам: встречными атаками;

ответными контратаками;

применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

На учебно-тренировочном этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидности атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий.

Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью

передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. За тем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реакций противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реакций с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью. Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в учебно-тренировочном занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающегося и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Физическая подготовка

Физическая подготовленность на этапе совершенствования спортивного мастерства создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо ИТФ, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеют развитие способностей предвосхищать моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до его поражаемой поверхности.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание обучающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на «лапах» с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать обучающимся стремление к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15–17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков необходимо постоянно вносить коррекции в состав действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом нужно постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 14–17 лет необходимо использовать при выполнении упражнений для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости — важный фактор, способствующий быстрому применению комбинаций действий у тхэквондистов 14–17 лет при расширении координационных способностей.

Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности нужно развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость занимающихся.

Особенность содержания двигательной подготовки обучающихся тхэквондистов 14–17 лет — это специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирования разнонаправленных движений.

Изучение и совершенствование техники массаги (разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок массаги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганун со ан пальмок макки	
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганун со ан пальмок макки	Ганун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги
Ноги-руки: Ап-чаги бусиги	Ганун со кеча чумок нулло макки	
Нюнча со сонкаль йоп тереги	Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги)

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганун со пальмок	Ап ча бусиги

	наджунде макки	
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок движибо банде чируги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио макки	Горо чаги

Изучение и совершенствование техники тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9го гыпа — I дана.

1. **Чон-Джи (9й гып — белый пояс с желтой рисккой)**
2. **Дан-Гун (8й гып — желтый пояс)**
3. **До-Сан (7й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)**
4. **Вон-Хё (6й гып — зеленый пояс)**
5. **Юль-Гок (5й гып — заленый пояс с голубой рисккой)**
6. **Чунг-Гун (4й гып — голубой пояс)**
7. **Тэ-Ге (3й гып — голубой пояс с красной рисккой)**
8. **Хва-Ранг (2й гып — красный пояс)**
9. **Чун-Му (1й гып — красный пояс с черной рисккой)**
10. **Кван-Ге (1й дан — черный пояс)**

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио береги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги
11. **По Ун (1й дан — черный пояс)**

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги

9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви береги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
- 12. Гэ-Бэк (1й дан — черный пояс)**

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап береги
4. Аннун со дуру макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
- 10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки**

Соревновательный спарринг

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чумок чируги	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	панде доллео	бандаль	доллео чаги	горо чаги	перо чаги	Итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием							5			5
Из степа (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (в простом и с «ножницами»)	5					5	5			15
После разножки (с шагом)								5		5
После поворота на 90 ⁰				5						5
После разворота на 180 ⁰							5	5		10
После вращения на 360 ⁰							5			5
Набеганием с разножкой						5	5			10

Вращением в прыжке							5			5	
Отшагивая в сторону				5						5	
Отбегая			5							5	
С отскоком		5		5						10	
Итого:	5	10	10	15			10	35	10	5	100

Ап чумок чируги в прыжке удары руками применяются как в атаке, так и в ответных атаках с напрыгиванием на противника и при осуществлении ударов сверху.

Изучение действий нападения и обороны

Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

<i>Атака с опережением защиты</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар снизу ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой	15
- боковой удар сверху ближней ногой	20
Применяемые комбинации	
- двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

<i>Атака с замедлением</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые комбинации	
- угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову	20
- передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой в голову	20
- передний прямой рукой – удар сверху дальней ногой в голову	20
Итого	100

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Повторная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360 ⁰	10
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	15
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	20
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака набеганием

Атака набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	50
Применяемые серии ударов	
- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	30
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со	

скольжением	
<p style="text-align: center;">Применяемые комбинации</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением 	20
Итого	100

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Атака проваливанием на маневре	Объем в %
<p style="text-align: center;">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой сверху боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые серии ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками + боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой 	<p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые комбинации</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой - прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой 	<p>10</p> <p>10</p>
Итого	100

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака преследованием	Объем в %
<p style="text-align: center;">Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой - прямой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>
<p style="text-align: center;">Применяемые серии ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + прямой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой 	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p>

- двойной боковой удар в сторону ближней ноги	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней	10
Итого	100

Атака на взаимосближение

<i>Атака на взаимосближение</i>	Объем в %
Применяемые серии ударов	
- двойка руками	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	15
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
Применяемые комбинации с угрозами	
- угрозы удара рукой + удар рукой	10
- угрозы удара рукой + удар ногой	10
- угроза удара + серия ударов руками	10
- угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой	10
- угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести

концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

<i>Атака теснением на одной ноге</i>	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- тройной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

<i>Атака на сближение</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- обратный боковой удар ближней ногой	5
Применяемые серии ударов	
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + двит чаги	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками	10
- двит чаги + двит чаги	10
Итого	100

Атака на угрозы

<i>Атака на угрозы</i>	Объем в %
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) +	10

боковой удар ближней ногой	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
- двойка руками + двит чаги	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	20
Итого	100

Атака на вызов

<i>Атака на вызов</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой - боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней ногой	
Применяемые серии ударов - двойной боковой удар в сторону ближней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову - двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову - двойка руками + боковой удар ближней ногой	10 10 10 10
Применяемые комбинации - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10 10 20 20
	100

Атака с опережением удара

<i>Атака с опережением удара</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары - боковой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой	40 60
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

<i>Атака серией против серий (силовой перебой)</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары - двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой - двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	60 40

Итого	100
--------------	------------

Встречная атака

<i>Встречная атака</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой	20
- прямой удар дальней рукой	20
- двит чаги	20
- пандэ	20
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, на пример нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

<i>Обоюдная атака (обоюдный перебой)</i>	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
- твид чаги против бокового удара ногой	20
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тактические умения

Действовать наступательно:

Маневрировать:

изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

длину и быстроту сближения;
сектор нанесения ударов с выбором и в серии.

Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

Разведывать:

настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать:

простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать:

контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами;

контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться:

от атаки к повторной атаке.

Применять индивидуальный стиль (манера) ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак;

ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;

ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно:

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

длину отступления и сближения;

защиту блокировкой или уклонением.

Опережать встречной атакой.

Контратаковать, изменяя:

секторы нападения;

длину сближения или отступления;

стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать:

настроенность противника к определенным атакам и ударам;

настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать:

намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением;

разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты;

контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать:

атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов;
атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться:

от контратаки к защите и проваливанию атаки;

от контратаки к атаке;

от атаки к контратаке;

от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять индивидуальный стиль (манера) ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак;

ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;

ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность обучения – свыше 2-х лет.

Минимальный возраст обучающихся 17-18 лет.

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – совершенствование двигательного состава боевых действий, универсализация технико-тактической направленности.

Техника масоги (разновидностей спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ап ча бусиги	Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ду сонкарак банде тульки	Ганнун со сонкаль банде чукё макки	Ганнун со ду сонкарак банде
Нюнча со дунг чумок	Нюнча со бакат пальмок	Ганнун со ап чумок

супьёнг береги	ануро каунде банде макки	каунде
----------------	--------------------------	--------

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганнун со сонкаль ап нерио банде чируги Аннун со опун сонкут бакуро гутги	Ганун со санг сонбадак чукё макки Ганнун со бакат пальмок банде макки	Йоп ча чируги
Руки-ноги: Аннун со сонкаль йоп береги Йоп ча чируги	Ганнун со сонкаль бакат макки Двитбаль со санг сонбадак нерио макки	Доллео чаги
Ноги-руки: Доллео чаги Ганун со пьёнг чумок нопунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки Ганнун со пальмок чукё банде макки	Ап чаги бусиги

На один шаг (ильбо-масоги)

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со сонкаль ануро береги	Ганнун со сонкаль хечо каунде макки	Ап ча бусиги
Нюнча со дунг чумок супьёнг береги	Ганун со бакат пальмок нопунде баро ап макки	Бакуро нерио чаги
Ганнун со санг инджи чумок бандал чируги	Ганун со бакат пальмок хечо макки	Кеча со дунг чумок нопунде йоп береги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак дуо макки	Панде долео чаги

Изучение и совершенствование техники тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — 2 дана.

1. Чон-Джи (9й гып — белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7й гып — желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хё (6й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5й гып — заленый пояс с голубой рисккой)
6. Чунг-Гун (4й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3й гып — голубой пояс с красной рисккой)
8. Хва-Ранг (2й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1й гып — красный пояс с черной рисккой)

10. Кван-Ге (1й дан — черный пояс)

11. По-Ун (1-й дан – черный пояс)

12. Гэ-Бэк (1й дан — черный пояс)

13. И-Ам (2й дан — черный пояс)

45 движений. Новые движения:

1. Моа соги чунби D (ди)
2. Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки
3. Ганнун со бакат пальмок нопунде банде йоп макки
4. Ганнун со кёча чумок нерио макки
5. Ганнун со сонкаль банде чукё макки
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Нопунде банде доллио чаги
8. Ганнун со нопунде бандаль хируги
9. Нарани со каунде доллио хируги
10. Ганнун со сонкаль каунде хечо макки
11. Ганнун со сонкаль дунг дольмио макки
12. Двйтбаль со охкалин сонбадак нерио макки
13. Нюнча со сонкаль наджунде бакуро макки
14. Нюнча со сонкаль дунг наджунде ануро макки
15. Двйтбаль со пальмок каунде деби макки

14. Чун-Джан (2-й дан – черный пояс)

52 движения. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нопунде йоп ап макки
2. Ганнун со дунг чумок ап береги
3. Ганнун со ду сонкарак тульки
4. Нюнча со сонбадак дуру макки
5. Муруп ап ча бусиги
6. Двйтбаль со санг сонбадак нулло макки
7. Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки
8. Нюнча со опун сонкут нопунде банде тульки
9. Нюнча со содунг нерио береги
10. Ганнун со дунг чумок йоп ап береги
11. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. Ганнун со гутжа макки
13. Ганнун со санг сонкаль супьёнг береги
14. Ганнун со бандальсон нопунде банде береги
15. Моа со санг инжи чумок бандаль хируги
16. Ганнун со пьёнчумок нопунде банде хируги

15. Чучхе (2-й дан – черный пояс)

45 движений. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нарани макки
2. Вебал со бакат пальмок нарани макки
3. Кёча со дунг чумок неро тереги
4. Горо чаги
5. Аннун со опун сонкут баккуро гутги
6. Кёча со сонкаль дунг наджунде ап макки
7. Ганнун со нопун палькуп тереги
8. Сонкаль твио дольмио тереги
9. Моа со ханульсон
10. Гокгенги чаги
11. Ганнун со бандальсон бандаль тереги
12. Двитбаль со сан палькуп неро тульки
13. Ганнун со санг сонкаль ануро тереги
14. Ганнун со неро хируги
15. Нюнча со бакат пальмок неро макки
16. Пихамио бандэ доллио чаги
17. Твимио сангбанг чаги
18. Сасон со санг сонбадак чукё макки
19. Двитбаль со йоп палькуп тульки
20. Губурё чунби соги В (би)
21. Нюнча со дунг чумок супьёнг тереги
22. Нарани со опун сонкут ануро гутги
23. Твимио рёнсон хируги
24. Ганнун со сонкаль ап неро тереги

Соревновательный спарринг

Объемы освоения типовых взаиморасположений тхэквондистов во время ведения поединка на этапе спортивного совершенствования

Типичная стартовая ситуация	ап чумок чурги	ап чаги	йоп чаги	двит чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги	неро чаги	Итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием	2						3			5
Из «степа» (с					5					5

места)										
Из степа (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (простом и с «ножницами»)						5	5			10
После разножки (с шагом)								5		5
После поворота на 90 ⁰				5						5
После разворота на 180 ⁰							5	5		10
После вращения на 360 ⁰							5			5
Набеганием с разножкой						5	5			10
Вращением в прыжке							5			5
Отшагивая в сторону				5						5
Отбегая			5							5
С отскоком		5		5						10
Итого:	2	10	10	15	5	10	33	10	5	100

Действия нападения и обороны

Атака с импульсом начала удара используется при обостренном реагировании противника преждевременной защитой.

Атака с импульсом начала удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар дальней ногой сверху	15
- прямой удар передней рукой	5
Применяемые комбинации	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + прямой удар передней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге применяется с формированием у противника ложной антиципации чередующимися последовательностями проведения разновидностей атак.

Атака теснением на одной ноге	Объем в %
--------------------------------------	------------------

<p align="center">Применяемые одиночные удары</p> <p>- боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением</p>	5
<p align="center">Применяемые серии ударов</p> <p>- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением</p> <p>- двойной боковой удар ближней ногой в сторону</p> <p>- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением</p>	20 20 15
<p align="center">Применяемые комбинации</p> <p>- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением</p> <p>- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением</p> <p>- боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением</p>	20 10 10
Итого	100

Атака проваливанием на маневре при взаимосближении и взаимоудалении, при сохранении длины дистанции и при вытягивании противника.

Атака проваливанием на маневре	Объем в %
<p align="center">Применяемые серии ударов</p> <p>- двойка руками + боковой удар ближней ногой</p> <p>- прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой</p> <p>- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой</p> <p>- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой</p>	10 10 20 20
<p align="center">Применяемые комбинации</p> <p>- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой</p> <p>- прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой</p>	20 20
Итого	100

Атака преследованием, применяя переключения от одготемповых атак к многотемповым.

Атака преследованием	Объем в %
<p align="center">Применяемые серии ударов</p> <p>- двойка руками + боковой удар дальней ногой</p> <p>- двойка руками + прямой удар дальней ногой</p> <p>- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой</p> <p>- двойной боковой удар в сторону ближней ногой</p> <p>- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней ногой</p>	20 20 20 20 20
Итого	100

Угроза или серия угроз плюс атака вызывают то обостренное реагирование, то демонстрацию ложной угрозы.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
Применяемые комбинации с угрозами - угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой - угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10 10
Применяемые серии ударов - двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - боковой удар ближней ногой + двойка руками - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10 10 20 20 20
Итого	100

Ложная атака + атака выполняется ударами или сериями. В данной структуре «ложная атака + атака (серия)» могут применяться один или несколько ложных и действительных ударов или серии ударов. Ложная атака применяется в первую очередь для обмана, «запутывания» противника, чтобы в дальнейшем провести эффективную действительную атаку.

Ложная атака + атака	Объем в %
Применяемые комбинации с ложными атаками - ложная атака + прямой удар в голову + удар в туловище - ложная атака + серия ударов руками в голову - ложная атака прямым ударом в голову + серия ударов в туловище и в голову	20 20 20
Применяемые серии ударов - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой в туловище + боковой удар ближней ногой	20 10 10
Итого	100

Атака на начало движения вверх в «степе» проводится после многократного повторения движений в степе отвлекающими движениями рук и угрозами проведения ударов.

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем в %
Применяемые серии ударов - двойка руками + боковой удар ближней ногой - двойка руками + боковой удар ближней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой - двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10 10 20 20

- двойка руками + прямой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), постоянно меняя уровень атак и поражаемые поверхности.

Атака серией против серий (силовой перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	50
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	50
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой), применять упреждающую защиту

Обоюдная атака (обоюдный перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	10
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	10
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
- двит чаги против бокового удара ногой	20
- прямой удар передней ногой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Контратака против одиночного удара

Контратака против одиночного удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой сверху	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	20
- двойной боковой в сторону ближней ноги	20
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Ответ ударом в середину серией выполняется как встречный или ответный удар в промежутке между ударами противников в серии, при этом обороняющийся не перехватывает инициативу, а рас считает на точность нанесения одиночного удара.

Ответ ударом в середину серией	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	30
- прямой удар дальней рукой	30
- двит чаги	40
Итого	100

Ответная атака на окончание удара осуществляется, когда атакующий спортсмен проводит замедленные или силовые удары, запаздывая с разрывом дистанции. Выполняется на одиночный удар рукой в туловище и серией двойкой руками.

Ответная атака на окончание удара	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар дальней рукой	15
- прямой удар дальней ногой	15
- двит чаги	15
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Ответная атака на возвращение

Ответная атака на возвращение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет

Тактические умения

Действовать наступательно

Разведывать:

намерения противника применить определенную защиту.

Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара; намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами; намерения противника применить определенные защиты; намерения противника контратаковать в определенный сек тор и определенным ударом.

Маскировать:

атаки шагами вперед и назад; атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной защитой; атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

Вызывать контратаки противника: сближениями и взаимосближениями; подготовительными атаками с ложными движениями.

Переключаться:

от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя: повторные атаки в защиту; атаки с ложными движениями.

Маневрировать преднамеренно из «степа», чередовать выполнение прямолинейного и бокового маневра.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего: подготовительные ложные движения; сближения и взаимосближения.

Противодействовать контратакам:

атакой серией или комбинацией ударов; атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или туловища.

Атаковать преднамеренно противника: применяющего защиту с отступлением; контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: ложные сближения и отступления; полуповороты туловищем; ложные контратаки и защиты.

Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику: импульсом начала движения; раздергиванием угрозой применения ударов; движением с «реверсом» в сближении или в начале проведения удара.

Действовать оборонительно

Разведывать:

намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями;

намерения противника, проводить маневрирование или маневренное нападение.

Маскировать:

защиты с ответными атаками шагами вперед и назад.

Вызывать:

атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит;

маневренные атаки с помощью ложных сближений и отступлений.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

защит с уклонением и блокировкой;

защит и ответных атак и контратак;

защит и контратак с отступлением и сближением;

защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей; имитаций начала контратак и встречных атак;

перемен стойки, разножкой и шагами.

Преднамеренно:

защищаться от атак, чередуя встречные атаки, контратаки и ответные атаки после отступления;

применять контратаки со сближением и разворотом;

встречать ударом в открывающийся сектор;

проводить контратаки с ложными движениями.

Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.

Переключаться:

от защиты к атаке с опережением или к повторной защите;

от контратаки к атаке.

Произвольно чередовать:

контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;

контратаку с отступлением и защиту со сближением;

маневренную атаку с отступлением и атаку с опережением;

ответную атаку и ответную атаку с ложными движениями;

контратаку после отступления и ответную атаку после бокового маневра.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

преждевременную контратаку с отступлением;

преждевременную защиту с отступлением;
сближение и защиту.

4.2. Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки тхэквондистов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы. Теоретическая подготовка обучающихся может осуществляться в учебных классах, кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий и самостоятельно по заданию тренера-преподавателя. Обучающийся за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120-180		
	История возникновения и развития тхэквондо	≈ 13/20	сентябрь	Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями тхэквондо — корейскими спортсменами.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо	≈ 13-20	октябрь-ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	≈ 13-20	ноябрь	Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.
	Оборудование, инвентарь, и снаряжение по виду спорта	≈ 14-20	ноябрь-май	Характеристика зала для тхэквондо. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	«Тхэквондо ИТФ»			
	Терминология в тхэквондо	≈14-20	октябрь-май	Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Корейская и русская терминология техники тхэквондо.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈14-20	май	Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Содержание и характеристика основных технических терминов: базовая стойка, боевая стойка; высота нанесения удара; поражаемая поверхность; сектор поражаемой поверхности; направления атаки; боевая дистанция; темп; ритм и др.
	Режим дня и питание обучающихся	≈13-20	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Рациональное сбалансированное питание. Калорийность пищи. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈13-20	июль	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по тхэквондо ИТФ.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	≈600-960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание личностных качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈60/107	октябрь	История олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим тренировок и отдыха Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание во время тренировок и соревнований.

	Сведения о физиологических основах физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта по «тхэквондо ИТФ»	≈70/107	сентябрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «тхэквондо ИТФ»	≈60/106	ноябрь-апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для тхэквондо ИТФ, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «тхэквондо ИТФ»	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Роль и место физической культуры в обществе	≈ 200	сентябрь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Состояние современного спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Тренированность и ее психофизиологические показатели.
	Учет соревновательной	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3. Психологической подготовка на этапах спортивной подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц,

регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно с обучающимися проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ»

1. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» осуществляется по дисциплинам: весовые категории, спарринг - командные соревнования (далее командные соревнования), формальные комплексы.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам тхэквондо ИТФ: весовые категории, командные соревнования, формальные комплексы, учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего с спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ИТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная школа «ОЛИМП», реализующая образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по тхэквондо ИТФ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-технической базе:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы спортивной подготовки

№ пп	Наименование оборудования , спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6.	Лапа боксерская	пар	12
7.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	6
9.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
10.	Мешок боксерский	штук	4
11.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо»	штук	1

12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
16.	Утяжелители для ног (1,2,3,5 кг)	комплект	12
17.	Утяжелители для рук (1,2,3,5 кг)	комплект	12
18.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Протектор- бандж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, соответствует требованиям п. 13.1. ФССП по виду спорта «тхэквондо ИТФ» к кадровому составу, осуществляющих спортивную подготовку.

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические ресурсы:

1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Физкультура и спорт.- 2009.
2. Сафонкин С. Тхэквондо. – СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, ОАО «Общество «Торнадо», 2001.
3. Сафонкин. С. Секреты мастера тхэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ног и рукой. – Учебное пособие – 2014.
4. Шоу, Скот. Таэквондо. 50 основных приемов/Скотт Шоу – М.:АСТ Астрель: Полиграфиздат, 2009.

5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ по редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

Интернет-ресурсы:

1. (<https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=393>) АИС "НАВИГАТОР" МБУ ДО ДЮСШ
2. (<https://vk.com/club216414515>) Ссылка на страницу в ВК
3. (<https://t.me/olimpnvr>) Ссылка телеграмм канал
4. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
5. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края